Nr. 23

Cena 70 gr.

# MŁODA MATKA



## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK IV. Nr. 23.

# MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU
I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY · PRZEZ · POLSKIE · TOWARZYSTWO · PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT GRUDNIOWY 1930 R.



*W ogrodzie zoologicznym tatuś pokazał mi wielką małpę.*

# O t. zw. przeziębieniu pęcherza

Śród klijenteli, którą lekarz chorób dziecięcych widuje w ambulatorjach lub podczas swych prywatnych godzin przyjęć zgłasza się od czasu do czasu matka z dzieckiem, które, według jej słów, „musiało sobie przeziębić pęcherz lub nerki".

„Z czego pani wnosi, że tak jest istotnie"? Okazuje się, że dziecko skarży się na bóle w dolnej części brzucha lub w okolicy nerek najczęściej, że kilkanaście razy dziennie musi oddawać mocz, że czasem łączy się to z pewną bolesnością, że zwłaszcza u dziewcząt, okolica ujścia cewki moczowej jest stale silnie zaczerwieniona, że wreszcie, dziecko oddaje mocz przez sen, wcale tego nie odczuwając.

Przedewszystkiem pytanie, czy rzeczywiście można przeziębić dziecku pęcherz lub nerki.

Istotnie, choroby nerek czy pęcherza mogą być nieraz wywołane przeziębieniem; zdarza się to, jednak, przeważnie u dorosłych, a tylko bardzo rzadko u dzieci, zwłaszcza tych, które posiadają jaką taką opiekę domową. Przyczyna tego jest zupełnie jasna: pęcherz, a przedewszystkiem nerki mogą ulec poważnemu uszkodzeniu, lecz dopiero pod działaniem długotrwałego i stosunkowo silnego chłodu. Dlatego też widujemy tego rodzaju schorzenia u żołnierzy w zimowych okopach wojennych, u robotników kanalizacyjnych lub pracujących późną jesienią w wilgotnym, wodnistym gruncie.

Bez wątpienia, że i dziecko może wypadkowo znaleźć się również w podobnych, względnie zbliżonych do wyżej wymienionych, warunkach; naogół, jednak, schorzenia nerek i pęcherza z tego powodu u dzieci trafiają się bardzo rzadko.

Wiem, o czem w tej chwili myśli czytająca te słowa matka; wiem, jakie pytanie chciałaby mi zadać; wiem, jakie obawy kierują jej myśli i pytania.

Przedewszystkiem chodzi o to najmłodsze dziecko, niemowlę. A pytanie i myśl matki wiąże się ściśle z kwestją tak często przez nas na łamach „Młodej Matki" poruszaną i tak bardzo przez nas propagowaną — z kwestją możliwie długiego przebywania dziecka na powietrzu. Niestety, nie zawsze mamy lato, nie zawsze temperatura stoi na takim poziomie, przy którym niemowlę nago zupełnie może leżeć w swem wózeczku pod cieniem drzew w Parku czy Alejach. Zaledwie trzecia część roku daje się w ten sposób dla jego zdrowia wyzyskać, reszta, ośm miesięcy — to czas względnego lub silniejszego

chłodu, który zniewala matkę do cieplejszego ubierania dziecka, do nakładania nań cieplejszej koszulki, flanelowego lub wełnianego sweaterka i do spowijania w dobrze ochraniające od zimna kołderki.

I wówczas niejednokrotnie przeszkodą do wywożenia dziecka „na powietrze“ jest obawa przed tem, co będzie, jeżeli wypadkowo pieluszki ulegną zamoczeniu lub zanieczyszczeniu. Czy zmiana ich na czyste i suche da się bez krzywdy dla dziecka uskutecznić na chłodzie, czy — najczęściej wtedy myśli się o pęcherzu i nerkach — narządy te nie będą wskutek tego na szwank wystawione.

Bez wątpienia, nie jest to obojętne, jak długo pozostawimy dziecko odkryte w niskiej temperaturze, sądzę jednak, że z tego zdaje sobie sprawę każda matka i dlatego też starać się będzie zawsze o to, aby zmiana pieluszek trwała jak najkrócej. Tutaj właśnie niezbędną jest wprawa, umiejętność matki czy piastunki jak najzręczniejszego wykonywania tych tak częstych zabiegów higjenicznych.

Musimy jednak powiedzieć, że jakichśkolwiek schorzeń pęcherza, a nawet nerek, wynikłych z przeziębienia w ten właśnie sposób, nie widzieliśmy nigdy.

Te same uwagi można śmiało wypowiedzieć w stosunku do starszych dzieci, o ile chodzi o t. zw. „wysadzanie“ ich czy to w czasie spaceru, czy nocą: w żadnym wypadku takie krótkotrwałe wystawienie dziecka na nieco niższą temperaturę nie może być powodem „przeziębienia“ pęcherza.

Ciekawe jest, jak najczęściej matki wyobrażają sobie to przeziębienie, innemi słowy, na jakich objawach opierają swoje przypuszczenia. Zobaczymy, że objawów takich w ustach różnych matek jest bardzo wiele; zobaczymy, jednak, że nie wszystkie one są wyrazami jednego i tego samego cierpienia, że, wreszcie żadnego z nich na karb takiego „przeziębienia“ złożyć nie można, a że są one wynikiem zupełnie innych przyczyn. O tem, jednak, w następnym numerze.

**Dr. M. Gromski.**



*Moja córeczka.*

# Jak dziecko umiejscawia bóle?

Jednym z typowych tematów poruszanych przez nielekarzy w obecności lekarzy chorób dziecięcych jest kwestja trudności djagnostyki dziecięcej — wobec faktu, że dziecko nic nie mówi, co mu jest. Lekarze odpowiadają na to, że przynajmniej nie udaje i nie informuje fałszywie lekarza. Chociaż dziecko nie mówi o swych dolegliwościach — rzadko za to „robi chorego“ (choć i to się zdarza). Przeważnie zżyci z dziećmi rodzice — łatwo poznają, gdy dziecko jest „nieswoje“, że nie jest normalne — że jest chore. Dziecko bowiem chore — zwłaszcza o wyraźniejszych objawach chorobowych z podwyższoną temperaturą — szybko traci swoją impulsywność i inicjatywę życiową. Odrazu ogranicza ono swój zapas energji, stopę swą życiową obniża o parę kategorji. Staje się senne, apatyczne, pokłada się, porusza się powoli, traci humor i t. d. Coś się w mechanizmie popsuło. Rodzice, najczęściej matka, próbują sami z początku zdać sobie sprawę z sytuacji. Rozpoczyna się wypytywanie— a zwłaszcza na temat „co cię boli“?...

Otóż trzeba sobie zdać sprawę z tego, że pytania te, zwłaszcza poparte pokazywaniem lub wymienianiem miejsc — nie prowadzą do niczego. Dziecko albo nic nie odpowie albo zgadza się na wszystko i w ten sposób można całe dziecko obejść palcem dookoła i stwierdzić, że wszędzie boli.

Najwięcej niespodzianek robią dzieci z gardłem, gdzie nieraz przy daleko posuniętej sprawie zapalnej (np. przy dyfterycie) niczem nie dają tego poznać — a tembardziej się nie skarżą. Podobnie bywa z bólem głowy — gdy wszelkie bóle brzuszka lokalizują prawie zawsze koło pępuszka. Zapewne, ta trudność ustalenia bólu bywa kłopotem i dla lekarza — tembardziej, że np. starsze dzieci ze strachu wogóle nie chcą się przyznać do bólu — twierdząc, że są zdrowe. Tyle tylko — że dzieci małe nie mają martwej mimiki chińczyka czy japończyka i przy dotknięciu lub ucisku na miejsce bolesne, żywo zaraz reagują.

Zachowanie się też dziecka, jego postawa, wyraz twarzy, pozycja w łóżku, chwytanie się rączkami za bolesne miejsce i t. p. inne objawy — dla uważnego obserwatora — a takimi powinni być rodzice — są wystarczającemi znakami zastępującemi mowę.

W tej też „codziennej obserwacji“ dziecka muszą się wyrobić rodzice— nie będzie wtedy takich niespodzianek — jak posyłanie gorączkujących

i wyraźnie niezdrowych dzieci do szkół i przedszkoli — ponieważ one się nie skarżyły i nie zgłaszały się do rodziców, że są chore — a rodzice tego nie zauważyli.

Naturalnie trzeba i tu zachować miarę. Ciągłe szpiegowanie dziecka, oglądanie, zaglądanie do gardła, mierzenie gorączki w wiecznym strachu — że „może“ jest chore — zatruje i jemu i całemu otoczeniu całą radość młodego i roześmianego życia.

**Dr. J. Bogdanowicz.**

# Czystość to zdrowie

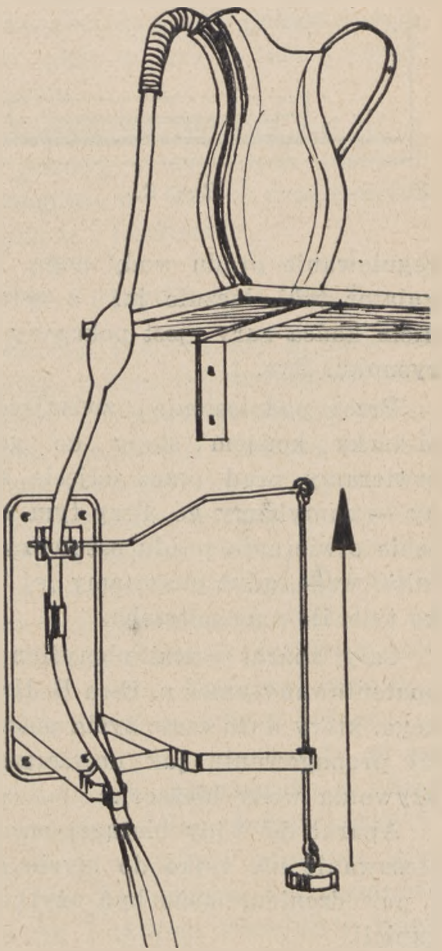
## O INNYCH APARATACH DO WODY BIEŻĄCEJ.

W dwóch ostatnich numerach „Młodej Matki“ pisałem o zaletach mycia się w wodzie bieżącej i o tem, z jakich części się składa i jak wygląda aparat do wytwarzania takiej wody.

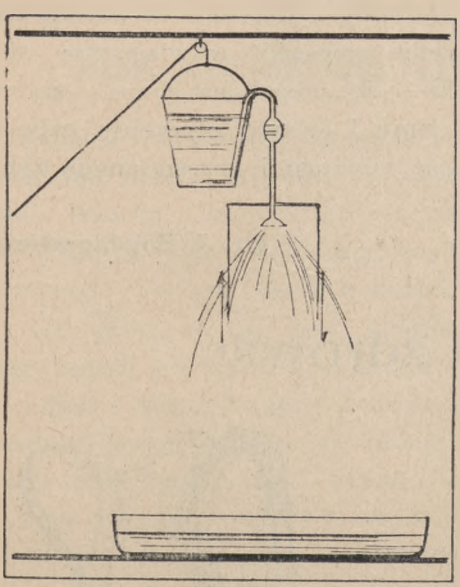
W tej nadzwyczajnej prostocie aparatu kryją się jednak pewne niewygody w użyciu go, dlatego też chcę teraz opisać kilka szczegółów konstrukcyjnych, które te niedogodności usuną.

Pierwszą wadą w tym najprostszym poprzednio opisanym aparacie jest to, że koniec rury gumowej zupełnie swobodnie zwisający nad miednicą będzie przy otwieraniu zaciskacza poruszony i zacznie się wahać. Oczywiście przy tych ruchach wahadłowych strumień wody nie zawsze trafi do miednicy i część wody zaleje nam podłogę. Dla uniknięcia tego trzeba koniec rury ustalić.

Drugim niewygodnym szczegółem jest zaciskacz, który trzeba otwierać ręką. Wygodniejsze jest



*Rys. 1.*



*Rys. 2.*

regulowanie prądu wody nogą. Regulator taki, łącznie już z ustaleniem końca rury jest pokazany na rysunku. Rys. 1.

Przez podniesienie zwisającego ciężarka końcem stopy do góry otwieramy prąd przez odjęcie stopy — zamykamy go. Przy tym sposobie otwierania prądu oszczędzamy także wodę, gdyż puszczamy jej tylko tyle, ile nam potrzeba.

Cały aparat został obmyślony i opatentowany przez p. D-ra B. Haszkego, który dużą część życia poświęcił propagowaniu jak najszerszego używania wody bieżącej.

Aparat do wody bieżącej ma zastosowanie nie tylko do mycia się, z powodzeniem może być użyty do kąpieli.

Kąpiel w wannie tak samo jak mycie się na miednicy nie jest dokładnem oczyszczeniem ciała z brudu. Po kąpieli zarówno dorośli jak i dzieci powinni wziąć prysznic. Prysznic taki łatwo urządzić przez założenie na wylot rury gumowej sitka blaszanego. Rys. 2.

Gdy niemowlę zamoczy się, albo zabrudzi się stolcem, matka zwykle wyciera je na sucho i zawija z powrotem, — tymczasem pośladki i krocze dziecka powinny być obmyte strumieniem ciepłej wody, wytarte do sucha, zapudrowane i dopiero potem można dziecko zawinąć.

Pieluszki też powinny być opłókiwane w wodzie bieżącej.

Tak samo też powinny być myte naczynia kuchenne i buteleczki do mleka. Rys. 3.

Woda bieżąca jest koniecznie potrzebna nie tylko w higjenie dziecka, ale i w higjenie dorosłych. Dlatego w każdym domu, gdzie niema wodociągu, powinien się znaleźć aparat do wytwarzania wody bieżącej, bo musimy wciąż pamiętać, że czystość — to zdrowie.

**Dr. Z. Morawski.**



*Rys. 3.*

# Z higjeny macierzyństwa

## I. JAK POZNAĆ SAMEJ ZACZĘCIE SIĘ PORODU?

Pierwiastki (ta nazwa służy dla określenia kobiet, będących poraz pierwszy rodzącemi) bardzo często obawiają się nierozpoznania początkowych objawów rozpoczynającego się porodu. Przebywając daleko od miasta lub kliniki, w której chcą poród odbywać — denerwują się, czy nie wybiorą się w drogę zapóźno, a przez to sobie i dziecku zaszkodzą. Obawy te są bezpodstawne dla pierwiastek; gdyż tak zwane „bóle“, czyli skurcze macicy muszą się kilkanaście godzin wyczuwać. Z początku słabsze i z dłuższemi pauzami — stają się coraz silniejsze i dłuższe, pauzy zaś krótsze. Nieraz odejście wód płodowych zdarza się nawet przy pierwszych już bólach, lecz lepiej, gdy te odchodzą jak najpóźniej.

Wieloródki mogą prędko rodzić — i być zaskoczone w drodze. Ale zato doświadczone więcej i, dobrze się orjentując, przy pewnej ostrożności i zamówieniu sobie na czas pomocy — unikną takiej niespodzianki.

Jednakże zdarzają się niekiedy (nie zawsze!) tak znane „fałszywe bóle“ — zwłaszcza u pierwiastek, na 2 — 3 tygodnie przed porodem, które w błąd mogą wprowadzić rodzącą i uczynić przedwczesny alarm w domu. Tu już tylko lekarz rozpoznać może, czy to prawdziwe, czy też fałszywe bóle.

Te ostatnie zwykle po paru godzinach ścichają i przechodzą bez żadnych środków same.

Kto mieszka daleko na wsi, a chce odbywać poród w mieście lepiej zrobi, przyjeżdżając wcześniej przed określonym terminem, lub też zamówi do siebie pomoc specjalistki także w okresie raczej wcześniejszym.

Wogóle dziś pewniej jest odbywać porody w większych miastach i specjalnie na ten cel urządzonych klinikach i lecznicach.

## II. PORÓD BOLESNY

Bardzo przeczulone i nerwowe kobiety, także nieprawidłowo zbudowane (zwężone miednice, rachityczki, garbuski) cierpią więcej podczas skurczów porodowych, które jednocześnie są mniej produkcyjne, to znaczy słabiej posuwają akcję porodu ku końcowi. Także kobiety tęgie, anemiczne, ociężałe i leniwe mają słabe, a dotkliwe bóle i dłużej rodzą. Najmniej cierpią i najkrócej trwają bóle u kobiet muskularnych, które uprawiały od lat najmłodszych gimnastykę i różne odpowiednie dla kobiet sporty. Wzrost i waga nie odgrywa więc roli, lecz harmonijna i prawidłowa budowa i dobrze rozwinięte mięśnie.

W ostatnich czasach często le-

karze przy porodzie stosują znieczulanie w ostatniej fazie najbardziej dotkliwych „wypychających bólów“. Wcześniej — nie, gdyż mogłoby to grozić zaduszeniem dziecka. Wówczas, gdy już ukazuje się podczas bólów część przodująca (najczęściej główka) robi się zastrzyk pod skórę (morfiny, pantoponu, skopolaminy) z następczem odurzeniem kilkuminutowem chloretylem i eterem. Jest to zabieg ogromnie humanitarny i coraz częściej jest dziś stosowany i poród wówczas następuje w odurzeniu i kobieta budzi się, kiedy jest już po wszystkiem.

Wdychanie tlenu podczas skurczów macicy — zmniejsza ból i może być stosowane wcześniej, nie grożąc dziecku i nawet zwiększając produkcyjność skurczów, gdyż — wdychając, kobieta się musi nadymać.

Lekkie masowanie półkolistymi ruchami powłok brzusznych działa niekiedy kojąco.

**Dr. J. Śmiarowska**

# Opowiadania

## O ROŚLINACH.

Może być, że rośliny są dla dziecka naogół obce, niezrozumiałe, ale czy nie dlatego tylko, że nie zdają sobie sprawy, iż są one czemś istotnie żywem, cząstką wzrastającego, walczącego o byt życia, które nas otacza.

Bo i my sami zapominamy często, że te istoty bez głosu i ruchu żyją naprawdę, a dziecku małemu nie mówimy o tem wcale.

A trzeba opowiadać o życiu, o prawdziwem życiu roślin, jeśli chcemy obudzić w dziecku miłość dla całej kultury. Będzie słuchało o żywej trawie, żywych drzewach i kwiatach, aby kiedy przyjdzie lato nie obrywało płatków i nie niszczyło bezmyślnie liści — dla zabawy.

Opowiadać będziemy o życiu, nie tak różnem od życia zwierząt; o narodzinach i śmierci rośliny, o zmaganiach się z wiatrem i śniegiem, o jej przyjaciołach i wrogach.

Opowiedzmy na początek o życiu drzewa, o roślinie dużej, ciekawej, którą zna najbardziej miejskie dziecko. Drzewo ogląda przecież codzień na przechadzce, — a może pamięta i las; wiele drzew stojących przy sobie, które widziało latem.

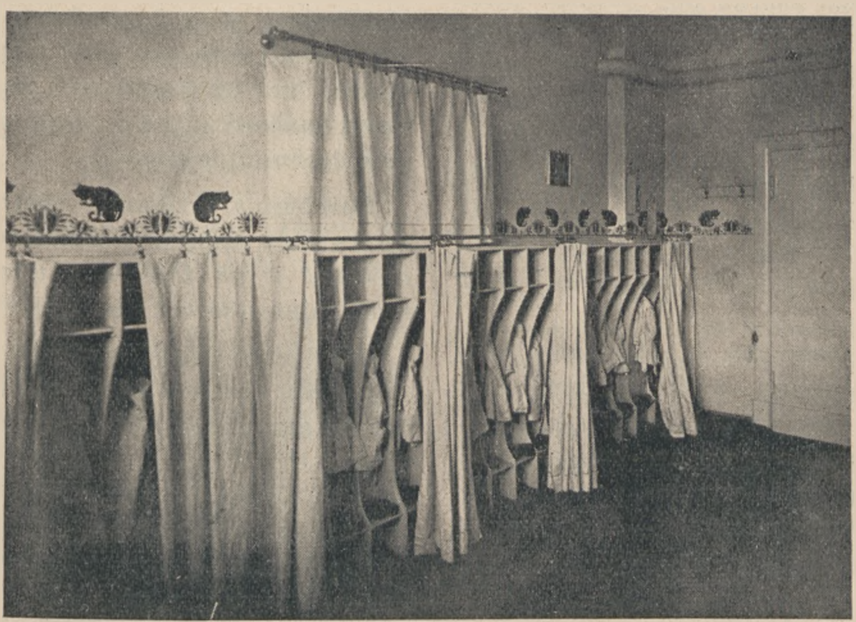
Więc o życiu jednego drzewa opowiemy. Może będzie to sosna? Dziecko zapamiętało ją pewno; przypomnimy jak wyglądała, gdzie rosła; dobrze będzie postarać się o gałązkę, na której można będzie pokazać, jak wyglądają zawsze zielone igły, jak pachną roztarte w palcach; a może znajdziemy i szyszki, które

dziecko tak chętnie zbierało w lecie. Pośród twardych łusek wyszukamy małe nasionko i od tego nasionka zaczniemy całą historję drzewa.

— Jak z dużego drzewa spadła szyszka na ziemię, strącona przez wiatr, jak leżała długo, aż rozchyliły się łuski i nasionka mogły upaść na ziemię. Ale jedne zjadła ruda, wesoła wiewiórka, drugie zjadły może ptaki, tylko jedno małe nasionko porwał wiatr i zaniósł na pustą polankę w lesie. Tam trafiło na wilgotną ziemię i poczęło rosnąć. Puściło korzonek w ziemię, w górę wyrosły zielone igiełki; drzewko narodziło się z nasienia.

Jak pierwszego roku urosło na palec, że śnieg zimą przykrył je bez śladu, jak na drugą wiosnę podrosło wyżej, aż stało się małą choinką.

A potem rosło silne, coraz wyższe, dostawało nowe gałązki i nowe igły, które co wiosnę wyrastały jasno-zielone niby świeczki. A korzenie rosły głęboko w ziemię i czerpały wodę i pożywienie. Potem pień stał się gładki, bo opadły dolne gałęzie, tylko w górze korona górnych gałęzi dostała się wysoko, do słońca. I o gniazdkach ptasich, co zjawiły się na drzewie i o dzięciole, który opukiwał pień, żeby zobaczyć czy sosna jest zdrowa — opowiemy. — A może to będzie drzewo liściaste, bardziej żywe i ciekawe? Każde dziecko zbiera kasztany, ale czy pamięta drzewo, pod którem znajdowało świeże, młode kasztanki, wyłuskane z kolczastych, zielonych osłonek. Może znajdziemy jeszcze wśród zabawek trochę zeschłych, brunatnych



*Wzorowo urządzona szatnia w Ochronce Tramwajowej w Poznaniu.*



*Jestem sobie grubas.*

kasztanów? — Można ostrożnie zdjąć kawałek skórki, aby pokazać dziecku spory białawy kiełek; z tego kiełka wyrośnie wielkie drzewo o kolczastych liściach, właśnie kasztan.

Jak rodzi się malutkie, jak potem co wiosnę wyrastają nowe listki z lepkich, bronzowych pąków, jak jesienią liście robią się żółte i opadają, jak na zimę drzewo usypia — opowiemy.

A może zna dziecko dąb, może zbierało śliczne owoce w miseczkach?

O tym wspaniałym leśnym olbrzymie, co może żyć bardzo długo i tak potężnie wyrasta, że sześciu ludzi nie obejmie pnia — opowiemy.

Może będzie to brzoza, może buk, może jabłoń, wyrastająca z pestki, którą dziecko znajdzie w jabłku? — O wszystkich też drzewach mówić będziemy, jak cierpią, gdy im złamie gałąź nieostrożny przechodzień, jak usychają, umierają, boleśnie zranione.

A potem przyjdzie kolej na historje o innych roślinach, które dziecko zna, które może hodowało we własnym ogródku. Pokażemy ziarnko grochu i opowiemy jak wyrasta z niego zielona roślinka, słaba, szukająca oparcia w tyczce, której chwyta się mocno zabawnemi wąsami. A potem są białe kwiaty a z nich doskonałe strączki, w których rosną spokojnie, jak w domku, zielone ziarnka.

I o marchewce, o czerwonym korzeniu i o kapuście, której listki zwijają się w twardą główkę — opowiemy. O pospolitych warzywach będzie tyle historyj, a są jeszcze przecież kwiaty polne i ogrodowe, krzewy, zboża, trawa, poziomki i jagody w lesie, grzyby o ślicznych kapeluszach, makówki, wysypujące z puszek drobniutkie ziarnka.

Sprobujmy, powoli, potrochu wprowadzić dziecko w świat roślin, zapoznać z ich życiem, a tyle nowych zainteresowań stąd wykwitnie.

Świat cały będzie wyglądał inaczej, kiedy będzie wiedział mały Janek, że gdy słońce zacznie grzać na wiosnę, to nie tylko dlatego, żeby mógł on biegać bez płaszczyka, ale i po to, aby narodziły się z nasion małe roślinki i żeby z pączków na drzewach wyszły młode liście.

**Jadwiga Brzósko-Guderska.**

# Wychowanie w rodzinie i poza rodziną

Od dawna zastanawiano się zarówno w praktyce życia codziennego, jak i w pedagogicznej literaturze nad kwestją: jakie wychowanie — w rodzinie, czy poza rodziną — lepiej sprzyja duchowemu i fizycznemu rozwojowi dziecka.

Zastanowienie się nad tą sprawą, dlatego jest tak bardzo na czasie, że w obecnej dobie zaznacza się dobitnie upadek rodziny, tem samem więc wychowanie rodzinne jest poważnie zagrożone.

Czy żałować go wypada, czy też skorzystać z takiego stanu rzeczy i poszukać odpowiednich środków zastępczych, które będą mogły racjonalniej od „domu', wychować dziecko? — nasuwa się pytanie.

Znanym przeciwnikiem wychowania w rodzinie był J. J. Rousseau[1]), który kazał wychowywać dziecko poza społeczeństwem. Ponieważ jednak człowiek poza społeczeństwem jest fikcją, dlatego też poglądu tego, jako fikcji, nie można brać literalnie.

J. H. Pestalozzi[2]) zaś twierdził, że nic nie zastąpi wychowania rodzinnego, i nawet swoją szkołę organizował na wzór rodziny.

Ze współczesnych zaś pedagogów, J. Dewey[3]) godzi się z myślą upadku rodziny. Szuka wobec tego tylko korzystnych dla rozwoju dziecka instytucyj wychowawczych, jako środków zaradczych. F. Znaniecki[4]) uważa, że tylko wychowanie w rodzinie sprzyja rozwojowi dziecka i dlatego twierdzi, że należy ratować rodzinę.

Jeżeli się teraz zastanowimy, dlaczego wyżej się naogół ceni wychowanie w rodzinie, wówczas będzie trzeba pokreślić dwie jego zalety: **stosunek miłości do dziecka** oraz **indywidualizację zabiegów pedagogicznych.** Wyznaczony bowiem z ramienia organizacji szkolnej wychowawca jest bądź cobądź przecież urzędnikiem państwowym, lub społecznym (a czasem prywatnym), który pełni swe funkcje tylko w miarę swoich możności. Taki wychowawca lub wychowawczyni stara się traktować wszystkie dzieci jednakowo. Czy może się jednak uchronić od specjalnego faworyzowania swoich ulubieńców—to wielkie pytanie. A dzieci dotkliwie odczuwają wszelkie odchylenie od przeciętnej normy traktowania t. j. wszelką „niesprawiedliwość". Uczucie miłości sprzyja pogłębieniu się zainteresowania wychowawcy dzieckiem; jego psychiką i jego charakterem .To zaś prowadzi do drugiej z wymienionych zalet wychowawczych — do indywidualizacji zabiegów pedagogicznych.

1) „Emile".

2) „Jak Gertruda uczy dzieci swoje".

3) „Szkoła i społeczeństwo".

4) „Socjologja wychowania".

Czy możliwe jest, aby wychowawca, pełniący swój urząd z wielkiem nawet zamiłowaniem, lecz wpatrzony w jeden jakiś ideał pedagogiczny, mógł odpowiednio różnicować w stosunku do wychowanków swe oddziaływanie? Czyż będzie mógł uniknąć szablonu?

Nader to jest wątpliwe, aby instytucji publicznej udało się dostatecznie zróżnicować swoje oddziaływanie na dziecko przez uniezależnienie się od szablonu.

Instytucje wychowawcze powinny zastępować wychowanie w rodzinie tylko z konieczności, wówczas tylko, o ile dziecko nie ma rodziny, lub posiada rodzinę nieodpowiednią do wychowywania (np. rodziny alkoholików, psychopatów i t. d.).

**Żaden rodzaj wynalazku lub odkrycia tak bardzo nie oddalił człowieka od natury, jak upadek rodziny** — twierdzi jeden z współczesnych pisarzy pedagogicznych — A. Busemann[5]). Albowiem rodzina, składająca się z dwojga dorosłych ludzi, różnej płci, tak ściśle ze sobą zespolonych, z gromadki dzieci z różnej płci, w różnym wieku, rodzina, w obrębie której toczą się najrozmaitsze sprawy dotyczące odżywiania, gospodarstwa, odziewania, pielęgnacji i t. d., stanowi nietylko **odwieczne, lecz i naturalne środowisko dziecka.** Każde odchylenie od niego, wykazało w praktyce mniejszą wartość wychowawczą. Dlatego też dzieci nieślubne, osierociałe, pozbawione rodzeństwa, będą w stosunku do dziecka z przeciętnej rodziny pokrzywdzone.

Dziecko w rodzinie bowiem od najmłodszych lat bierze udział, początkowo biernie, a potem czynnie, w życiu swoich najbliższych t. j. **wzrasta w pewne środowisko społeczne.** I to jest bodaj największą zasługą rodziny. A proces uspołeczniania, z konieczności „ciasnego", stanowi odpowiedni etap w całokształcie ogólnego rozwoju. Dobrodziejstwo jego występuje dopiero w całej pełni, gdy dziecko wychowane w rodzinie porównywa się z dzieckiem osieroconem lub opuszczonem. Dom rodzinny bowiem dostarcza dziecku najwcześniejszych wrażeń, wynikających z wzajemnych stosunków członków rodziny, a przez powtarzanie wzmacnia je dopóty, dopóki nie wytworzy odpowiednich nawyków społecznych.

**St.**



*...Strasznie się cieszę z tego śniegu.*

[5]) „Pädagogische Milieukunde".

# Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych

(Dokończenie).

**Wszelkie uwagi naszych czytelniczek, bądź zastrzeżenia odnośne do poniżej poruszonego tematu, chętnie umieścimy w „Młodej Matce“, tembardziej, że Redakcja nie zgadzając się w wielu punktach z niniejszym artykułem uważa go jako curiosum, które mogło wyrosnąć tylko na tle życia bolszewickiego.**

**Redakcja.**

NOTATKA 7.

**(Aluś ma 5 l. 6 m.)**

Sąsiadom urodziło się dziecko. Aluś zapytuje mnie:

— Mamo, jak to można urodzić dziecko?

**Matka:** Niezupełnie rozumiem o co pytasz?

**Aluś:** No, tak, naprzykład Andrzejka (nowonarodzony chłopczyk) nie było, nie było, nie było i raptem się urodził. Jakżeż to? Skąd on się urodził?

**Matka:** Wiesz przecież skąd się dzieci rodzą.

**Aluś:** Nie, a z początku skąd one się rodzą?

**Matka:** Rodzą się mamusi.

**Aluś:** A jeżeli mnie się urodzi siostrzyczka — skąd ona się tobie urodzi?

**Matka:** Przecież wiesz, kochanie, dawno ci to już mówiłam.

**Aluś:** Nie, tyś mi tego nie mówiła.

**Matka:** Ona będzie rosła u mnie w brzuszku.

**Aluś** (przerywa): To ja wiem— a jak ona się urodzi?

**Matka:** Ona przyjdzie na świat— t. zn. urodzi się.

— Tak.

**Aluś:** A co się dzieje z dzieckiem, zanim ono się urodzi?

**Matka:** Ono rośnie u matki w brzuszku.

**Aluś:** A z czego ono rośnie?

**Matka:** Z maleńkiego jajeczka.

**Aluś:** Mamusiu, a jakżeż to, ciągle nie było, nie było dzieciątka w jajeczku i raptem ono zaczyna rosnąć? skąd? dlaczego?

Dopiero wtedy uprzytomniłam sobie wreszcie co znaczą jego natarczywe pytania: „skąd się dziecko rodzi?“ On przecież nie zna słowa „zapładnia się“.

**Matka:** Do tego potrzeba, aby w jajeczko wpadło nasionko.

**Aluś:** A nasionko to też rośnie u mamy w brzuszku?

**Matka:** Nie, nasionka tworzą się u tatusia, u mężczyzny.

**Aluś:** A gdzie one się tworzą u mężczyzny? i u mnie także?

**Matka?** I u ciebie także gdy będziesz dorosły.

**Aluś:** A gdzie one się tworzą?

**Matka:** W woreczku, który jest obok organu płciowego.[1]) Wiesz?

**Aluś** (radośnie): Ta-ak! Więc tam się tworzą nasionka! A nie wiedziałem. Myślałem — poco on potrzebny? (Pauza). A jak te nasionka dostają się potem do mamy do brzuszka?

**Matka:** Aby się one tam dostały, organ płciowy musi wejść w ten otwór, którym się rodzą dzieci. Tam z niego wychodzą nasionka i zostają się już u mamy.

**Aluś:** A jakże one trafią do jajeczka?

**Matka:** Te nasionka mogą się ruszać i ruszają się dopóty, dopóki nie spotkają jajeczka, wtedy jedno nasionko do niego wchodzi.

**Aluś:** Czy one mają nóżki, żeby się mogły ruszać?

**Matka:** Nie, ale mają maleńki ogonek, którym ruszają i w ten sposób się przenoszą z miejsca na miejsce.

**Aluś:** To one posuwają się u mamusi pod górę?

**Matka:** Tak?

**Aluś:** Mamo, a kiedy ja dorosnę, czy będę miał także te nasionka?

**Matka:** Z pewnością.

**Aluś:** A komu ja je dam?

**Matka:** Znajdziesz sobie wtedy kobietę, którą będziesz bardzo kochał i zapragniesz, aby ona była mamą, a ty tatusiem.

[1]) Matka nazywa ten organ według języka dziecinnego, my będziemy nazywać ogólnie przyjętym terminem.

NOTATKA 8-a

**Aluś:** Mamo, a skąd się biorą nasionka u mężczyzny w woreczku?

**Matka:** Są tam gruczoły, które je wytwarzają.

**Aluś:** Jak ślinę?

**Matka:** Tak.

NOTATKA 9-a

(5 l. 7 m.)

— „Mamo, a tobie dał tatuś nasionka, abym się urodził?"

**Matka:** Tak.

**Aluś:** Dlatego on jest moim tatusiem, tak?

**Matka:** Tak.

**Aluś:** A gdyby to kto inny zrobił, to on byłby moim ojcem?

**Matka:** Tak.

**Aluś:** (pomyślawszy). A do kogo byłbym wtedy podobny?

**Matka:** Do niego.

**Aluś:** (lekko skonsternowany). Więc to nie byłbym ja, ale inny chłopczyk?

**Matka:** Tak.

**Aluś:** Nie, ja tak nie chcę!

Na tym kończą się rozmowy dziecka z matką o zagadnieniach płciowych. Widzimy, że matka ogranicza się tylko do roli biernej. Ona tylko odpowiada dziecku na jego pytania, nie naprowadzając go na

nowe. I widzimy, że dziecko przyjmuje jej wyjaśnienia spokojnie, bez cienia jakichś kpinek, czy zmieszania. Dla niego to tylko bardzo interesująca i poważna dziedzina życia. W ten sposób, mówi autorka artykułu, powinniśmy wszyscy przystępować do uświadamiania płciowego dzieci — bez zmieszania, z chęcią, aby pomóc dzieciom do zojentowania się w tem skomplikowanem, ale interesującem je zagadnieniu.

B. S.



# Pomaganie procesowi wzrastania

Badania biologiczno-psychologiczne ustaliły pewne okresy w rozwoju dziecka, niezupełnie analogiczne między rozwojem ciała, a umysłu. Stwierdzono pewną rytmiczność rozwoju, t. j. pewne kolejne następstwo większego rozwoju ciała, następnie umysłu oraz pauz rozwojowych.

Studja nad stosunkiem wzrostu ciała pod względem długości i ciężaru, oraz rozrostu pewnych organów wewnętrznych w stosunku do rozwoju umysłowego doprowadziły do ustalenia pewnych praw, rządzących rozwojem dziecka. Na nich więc musi się oprzeć organizacja wychowania, o ile instynkt już tego nie zrobił, jak przypuszcza M. Ziemnowicz.[1])

W interesującym tu nas przedewszystkiem okresie, t. zw. przedszkolnym, badania biologiczno-psychologiczne dowiodły, że w pierwszym okresie rozwojowym (do 2-ch lat życia) zachodzi stosunkowo pełna harmonja w rozwoju długości do ciężaru ciała dziecka. Pod względem duchowym, w tym okresie największego wzrostu fizycznego, widać najmniejszą aktywność umysłową. Później dopiero, w miarę zwalniania się tempa rozwoju fizycznego (od 2 — 6 lub 7 roku życia), rośnie szybko aktywność mentalna. Zaś po przekroczeniu lat 6-ciu zaczyna się widoczne zwolnienie rozwoju fizycznego na korzyść umysłowego.

Okres pierwszy poświęcony jest niejako na fizyczne ugruntowanie podwalin przyszłego człowieka. A im bardziej te podwaliny będą solidne, tem lepsza przyszłość czeka dziecko. Dlatego też w okresie tym

---

[1]) M. Ziemnowicz „Problemy współczesnego wychowania".

należy zwracać przedewszystkiem uwagę na wychowanie fizyczne.

Wychodzi już z mody, na szczęście, zwyczaj popisywania się niezwykłemi zdolnościami dzieci, ich talentami oraz szczególnie pamięcią. Powoli zaczynają rozumieć szerokie warstwy społeczeństwa, że nie wolno od młodych istot wymagać rzeczy niezwykłych, przekraczających miarę ich sił żywotnych. Cudowne dzieci, jak to, o którem pisał E. Claparède,[2]) improwizujące z całym rozmachem na fortepianie licząc zaledwie 3½ lat życia. lub inne, badane niegdyś przez Stumph'a,[3]) które czytało nie mając ukończonych lat dwóch, zawiodły całkowicie pokładane w nich nadzieje. Dobrze jest więc, że zaczyna się pojmować zwolna, iż przedwczesne i nadmierne obciążanie umysłów dziecięcych ujemnie wpływa na rozwój ich mózgów. Zaczyna się już spotykać odwrotne zjawisko. A mianowicie obawę rodziców (i słuszną czasami), że niezwykły rozwój ich dziecka jest raczej alarmem na trwogę, t. j. symptomem rozwijającej się w dziecku choroby lub wady organicznej. Albowiem przedwczesny i niezwykły rozwój umysłowy dziecka, jak np. Goethego lub Mozarta, należą do wyjątków i jako wyjątki — zdarzają się niezmiernie rzadko.

Dziś, kiedy to niema wcale „głupich" t. j. naiwnych oraz „dziecinnych" dzieci, kiedy każde dziecko ma raczej za dużo wszelkiego rodzaju wiadomości, narażone z powodu złych warunków mieszkaniowych na osłuchanie się z niepedagogiczną przeważnie rozmową starszych, należy jak najwięcej poświęcić uwagi wychowaniu fizycznemu dziecka oraz dążyć do rozbudzenia fizycznej jego samowystarczalności. Od pomagania fizycznemu rozwojowi dziecka należy zacząć kształcić biogenetyczny proces wzrastania.

Wychowanie fizyczne, czyli inaczej mówiąc, gimnastykę inaczej zupełnie należy stosować do dziecka niż się stosuje do starszych. Przedewszystkiem konieczne jest jej każdorazowe indywidualizowanie oraz nadawanie jej charakteru przypadkowości. Albowiem dziecko nie znosi przymusu i krępowania swobody. Oprócz tego gimnastyka zbiorowa, odzywająca się na komendę, tłumiłaby samorzutność ruchów dziecka, o co przedewszystkiem chodzi. Nadto gimnastyka dziecięca ma nietylko na celu rozwój mięśni ogólny, ale równie często, wyrównywanie wad i anomalij budowy dziecka.

Dlatego też gimnastyka dziecka przedstawia się jako szereg ćwiczeń mięśni, dążących do rozwoju takich fizjologicznych czynności, jak chodzenie, oddychanie lub mówienie. Dalej — ma gimnastyka na celu czuwanie nad rozwojem dziecka w przypadkach widocznej anomalji lub opóźnienia w rozwoju. Wreszcie — wdrożenie dziecka w szereg ruchów,

---

2) E. Claparède „Psychologja dziecka".

koniecznych w życiu codziennem, jak ubieranie się, zapinanie guzików, mycie się, czesanie, przesuwanie przedmiotów w pokoju.

Do dziecka w wieku od trzech do sześciu lat należy stosować specjalną gimnastykę, zwłaszcza w zakresie chodzenia — twierdzi dr. Marja Montessorri.[4]) Ma ono wówczas tułów zbyt rozwinięty w stosunku do nóg. Bo jeśli w wieku 3-ch lat wysokość całego ciała dziecięcego wynosi 85 centymetrów, a w wieku lat 6-ciu wynosi 1.05 m., to przyrost ten idzie głównie na rozrost nóg. Nogi małego dziecka, nieproporcjonalnie małe i słabe w stosunku do całego ciała, zmuszone są utrzymywać nadmierny dla nich ciężar tułowia, dlatego tak chwiejnie, nieporadnie kroczą po ziemi. Nie wolno wtedy strofować, ani zwzględnie korygować ich niepewnego chodu, ale stosować do nich specjalną gimnastykę. Powoli z wiekiem i pomocą wychowawców wyrosną dzieci ze swych niedomagań.

**Stefanja Lewartowicz.**

[3]) Stumph „Un enfant extraordinaire".

[4]) Dr. Marja Montessorri (Domy dziecięce).



# Odpowiedzi na listy rodziców

**1. Pani Frymie Kaminer.** Nie pozostawiamy nadesłanych nam listów, bez odpowiedzi. Prawdopodobnie list wysłany przez Panią w sierpniu zaginął.

**2. Pani K. Ostrowskiej.** Waga córeczki Pani jest niższa od przeciętnych norm wagi dziecka w tym okresie życia.

5-cio miesięczne dziecko powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia 150 gr.

Niechęć do ssania piersi może być spowodowana małą ilością pokarmu.

Najprostszym typem mieszanki stosowanej w tym okresie życia, do uzupełnienia brakującego pokarmu, jest mieszanka o składzie: 2 części mleka, 1 część kleju owsianego z do-

datkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Z chwilą ukończenia przez dziecko 6-ciu miesięcy należy przejść na odżywianie 5-krotne w odstępach 3½ godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia wynosić powinna wówczas 180 gr. O godzinie 6, 9.30, 16.30 i 20 pokarm z dodatkiem ewentualnym powyższej mieszanki do 180 gr. O godzinie 13 kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Sposób przygotowania kaszki następujący:

1½ łyż. od herb. kaszki manny gotować na smaku z jarzyn, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Po ugotowaniu należy dodać ½ łyż. od herb. masła i 1½ łyż. cukru.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte przez sito i zaprawione masłem i cukrem do smaku. Porcja jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb. Z jarzyn w chwili obecnej mała może dostawać marchew, buraki, kalafior, szpinak i jarmuż.

Soków córeczka Pani powinna otrzymywać 6 łyż. od herb.

3. **Mateczce Wiesi z Lublina.** Dziecko należy odstawić od piersi

między 11 a 12 m. życia. 10 miesięczne dziecko powinno otrzymywać pierś tylko 2 razy na dobę; 1 raz kaszka na smaku z jarzyn lub rosole i jarzyny, a 2 razy mleko z sucharkami lub kaszką.

Okres, wyrzynania się zębów u dziecka może wywoływać niespokojny sen dziecka.

Z chwilą podawania dziecku skrobanego jabłka niekonieczne jest podawanie surowych soków.

**4. Pani Dr. E. Liffowej.** 1½ roczne dziecko powinno w ciągu dnia spać do 2 godzin. Mięso białe można małej już dawać 2 razy w tygodniu w ilości 1 łyż. stołowej (mięso wraz z jarzyną lub w zupie).

**5. Pani Annie Korzymowej.** Trudno nam jest na odległość wyjaśnić przyczynę bezsenności synka Pani. Powody mogą być różne. Między innemi brak snu może powodować niedostateczna ilość godzin przebywania na świeżem powietrzu, niedostateczne przewietrzanie pokoju lub też przegrzewanie dziecka.

**6. Pani Władysławie Kokowej.** Waga Pani córeczki jest niższa od przeciętnej normy wagi dziecka w tym okresie życia.

6-cio miesięczne dziecko odżywiane wyłącznie piersią powinno jadać już tylko 5 razy na dobę przyczem 4 razy pierś i 1 raz kaszka i jarzyna.

Poszczególna porcja pokarmu 180 gr.

Sposób przygotowania i ilość podawanej dziecku kaszki i jarzyn znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 2 Pani Ostrowskiej.

Soków surowych można małej podawać 6 łyż. od herb. Sok może być dawany jedno lub dwurazowo.

Sposób przygotowania soków jest bardzo prosty, polega on bądź na bezpośrednim wyciśnięciu soku (jak cytryna, pomarańcze, pomidor) lub też wyciśnięciu po przetarciu (jak np. marchew). Jeżeli sok jest zbyt kwaśny można osłodzić. Jaki sok, i czy stale ten sam, czy różne na zmianę, jest rzeczą obojętną.

Kleik owsiany najlepiej przygotować z płatków owsianych t. zw. „herkulo". Do gotowania kleiku nie potrzeba dodawać masła.

W sprawie bezsenności córeczki Pani odsyłamy Panią do odpowiedzi na list Nr. 5.

Na spacer może dziecko wychodzić do 4 st. — 5 st. R. poniżej 0 st. Ilość czasu spędzanego na powietrzu wówczas 2 do 4-ch godzin.

Temperatura pokoju powinna być 14 — 15 st. R.

Zasadniczo „becik" ma dwa przeznaczenia:

Po 1-sze służy jako pościel i ewentualnie łóżeczko, a po drugie do noszenia dziecka.

Jeśli chodzi o spanie dziecka w „beciku" to nie jest to konieczne, gdyż może spać w łóżeczku już od najpierwszych tygodni życia; aczkolwiek jest to mniej wygodne dla matki.

Różne są kłopoty matek chociażby w tej korespondencji, jedne martwią się, że dziecko za dużo płacze, inne znów martwią się. że dzieci wcale nie płaczą. Pani należy do tej drugiej kategorji. Możemy Panią zapewnić, że powinno to być jedynie źródłem radości.

**7. Pani Natalji Kossakowskiej.** Djeta córeczki Pani jest dobra.

Czekolady i cukierków w drugim roku życia lepiej dzieciom nie dawać.

Kąpać można nadal codziennie; kąpiel krótka — higjeniczna.

Sypia córeczka Pani dostateczną ilość godzin i w dobrym czasie.

Pogoda deszczowa nie powinna pozbawiać dziecka spaceru. Należy w ciągu takiej pogody wybrać chwilę bez deszczu i wyprowadzić na spacer.

**8. Pani A. Chojnickiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

**9. Pani Ewie Myczkowskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

**10. Pani Irenie Mystkowskiej.** W sprawie kąpieli słonych może jedy-

nie decydować lekarz domowy. My na odległość możemy jedynie polecić podawanie tranu w ilości 1 łyż. deserowej raz dziennie.

**11. Pani W. Żegockiej.** Waga synka Pani odpowiada wadze dziecka w tym okresie życia. 5-cio miesięczne sztucznie odżywiane niemowlę powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych.

Mieszanka o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 2½ łyż. cukru od herbaty na 100 gr. mieszanki.

Poszczególna porcja mieszanki 150 gr.

Z chwilą ukończenia 6-ciu miesięcy należy przejść na 5-krotne odżywianie, przyczem 4 razy mieszanka w ilości 180 gr., a 1 raz kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Sposób przygotowania kaszki i jarzyn znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 2 Pani Ostrowskiej.

Oprócz tego mały musi już od chwili obecnej dostawać surowe soki owocowe lub jarzynowe w ilości stopniowo od 1 do 5 łyż. od herbaty.

O ile dziecko jest zdrowe, to można mu zaszczepić ospę.

**12. Pani Rauskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

**13. Pani R. Pikusowej.** Djeta drugiego roku życia powinna być następująca:

**Śniadanie:** kakao owsiane na mleku lub kawa zbożowa i bułka, o ile dziecko gryzie to z masłem.

**Obiad:** wszelkie zupy jarzynowe i owocowe zaprawione mąką lub zasypane kaszką aby były gęściejsze.— Jako drugie danie jarzyny, jabłka pieczone, kisiel, galaretka.

**Podwieczorek:** to samo co na śniadanie tylko w mniejszej ilości i owoce.

**Kolacja:** kaszka na mleku.

Porcja jedzenia taka — ile dziecko może zjeść. Należy jedynie pamiętać o tem, aby nie otrzymywało nic do jedzenia w przerwach pomiędzy jedzeniami.

Podawanie piersi w tym wieku jest niewłaściwe. Odstawienie od piersi zależy w pierwszym rzędzie od dobrej woli matki i jej stanowczości.

## DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączać do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

# Ceny foremek bibułkowych

## dla dzieci do lat 7-miu

(z przesyłką pocztową).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sukienka | zł. 2.50 | Koszulka dla chłopczyka | zł. 1.50 |
| Ubranko | „ 2.50 | „ „ dziewczynki | „ 1.25 |
| Paltocik | „ 3.00 | „ „ niemowlęcia | „ 1.00 |
| Spodeńki | „ 1.25 | Majteczki w II półroczu | „ 1.00 |
| Bluzeczka | „ 1.25 | „ zwykłe | „ 1.25 |
| Fartuszek | „ 1.00 | Kombinezka | „ 1.25 |

Formy wysyłamy tylko po wpłaceniu należności do P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach pocztowych.

**Uwaga:** Przy zamówieniu należy podać wiek dziecka i miarę, oraz Nr. Rad Praktycznych i Nr. modelika, na który ma być nadesłana forma

**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14555.**
**Cena prenumeraty „Młodej Matki": w kraju płatna tylko zgóry rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie 3 zł. 70 gr.**

**ZAGRANICĄ: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.**

**Prenumerata płatna zgóry każdego kwartału.**
**Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł., ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.**

Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

# DODATEK

## DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 23

ROK 1930

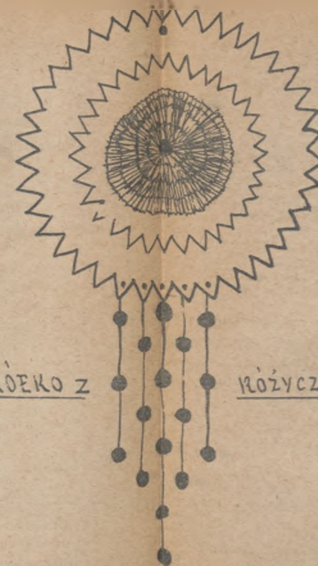
## ZABAWKI NA CHOINKĘ

YCINANKA.



CZERPAK



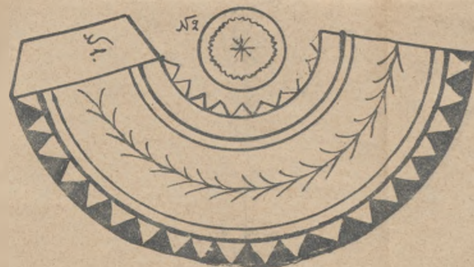
KÓŁKO Z RÓŻYCZKĄ



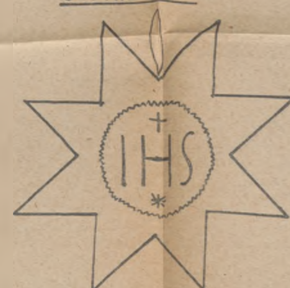


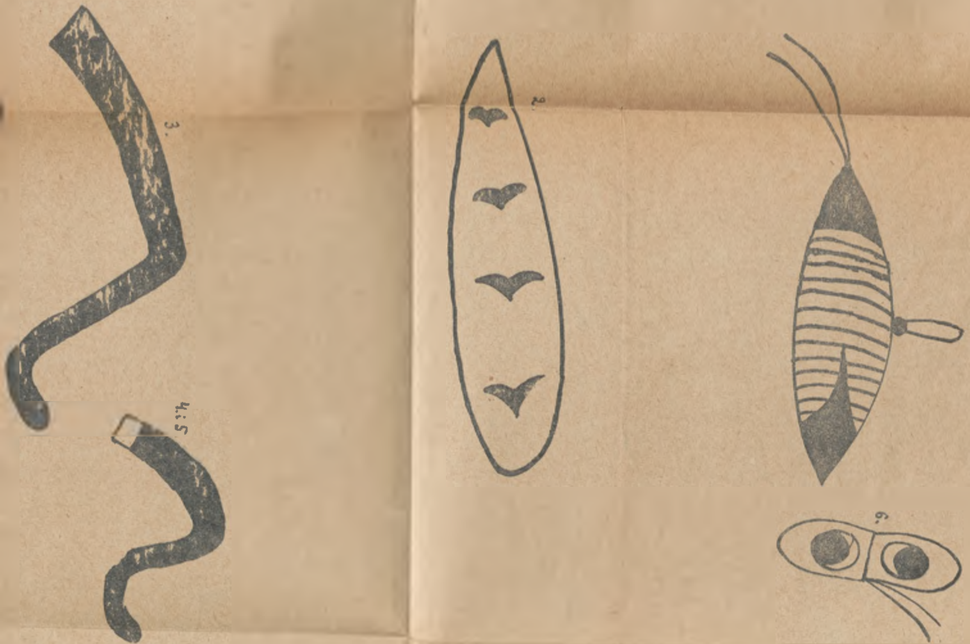
PIERNICZEK.

DZWONECZEK



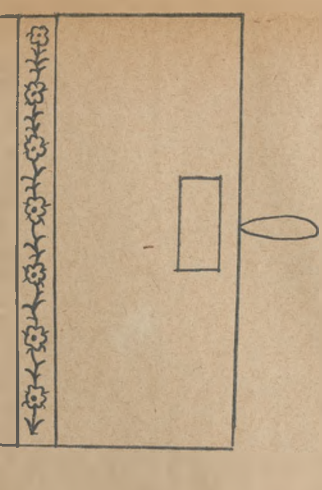
GWIAZDKA.





SZARAŃCZA.

## DODATEK
## DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA” Nr. 23
ROK 1930
## ZABAWKI NA CHOINKĘ



KSIĄŻECZKA.



ŁOWICZANKA.